

# SOSYAL-BİLİŞSEL KURAM GÜNCEL ARAŞTIRMALAR



# HATIRLATMA



- Bilişsel kapasite sosyal dünya ile etkileşimde gelişir;
  - Yeterlilikler ve beceriler,
  - Kişinin kendi ve dünya ile ilgili **inançları**,
  - Gelecekle ilgili **amaçları veya hedefleri**,
  - Kendilerinin ve başkalarının davranışlarını değerlendirmek için kullandıkları **standartlar**
- Kişiliğe özgünlük veren ve kişiliği bütünlüklü olarak görmemize imkan veren yapılardır.
- Birçok araştırmaya konu olmuş ve kişiliği daha iyi anlamamıza katkı sağlamışlardır.

# BENLİK ve BENLİK ŞEMALARI



- Kişinin kendi üzerine düşünmesi → kendi ile ilgili inançlar geliştirmesi
  - Bu inançlar kişinin nasıl davranacağı, neye karar vereceği, nasıl bir seçim yapacağı veya ne hissedeceği gibi çeşitli alanlardaki işleyişini etkiler
- Sosyal-bilişsel kuram kişinin kendi ile ilgili meşguliyetini öne çıkarır (örn. öz-yeterlik veya standartlar)
- Bu vurgu araştırmacıları kişinin benliği ile ilgili şemaları olabileceği fikrini daha yakından araştırmaya yöneltmiştir.

# BENLİK ve BENLİK ŞEMALARI



- Markus (1977) → Őemaların birçoğu kendimizle ilişkilidir.
- **Benlik Şemaları** → kendimizle ilgili genellenmiŐ bilgi yapıları
- Farklı kiŐilerarası iliŐkiler, kŐltŐrler, yaŐantılar → farklı benlik Şemaları
  - Örn. → bağımlı-bağımsız benlik Őeması veya haklılık/haksızlık
- KiŐiye has dŐnya ile ilgili ŐzgŐn dŐŐŐnme biŐimleri

# BENLİK ve BENLİK ŞEMALARI



- Benlik Şemaları bilgi iŐlemeyi y6nlendirir ve kendini onaylayan 6n yargılar oluŐturabilmektedir
  - Benlik Şemaları kiŐilerin eylemelerini y6nlendirir
  - Birden fazla benlik Őeması

# BENLİK ve BENLİK ŞEMALARI



- Markus (1977) → ölçüm yöntemi
- **Tepki hızı (hipotez)** → belirli benlik Őemalarına sahip olan kişiler o konuyla ilgili sorulara daha hızlı cevap verecektir.
- Bir kişinin belirli bir Őemaya sahip olduğuna nasıl karar verilir?
  - İnsanlar kendileri için önemli olan konularda Őemalar geliőtirmeye yatkındır.
- Sonuçlar, hipotezi doğrulamıştır.

# ÖĞRENME ve PERFORMANS HEDEFLERİ



- **İnsanların hedeflerinin kişilik işleyişindeki rolü:**
  - İnsanların herhangi bir etkinlikte farklı türde hedefleri olabilir mi?
  - Öğrenme hedefleri ve performans hedefleri
  - **Öğrenme hedefleri** → bir işi yerine getirirken bilginizi ve becerilerinizi güçlendirmeye odaklanmak
  - **Performans hedefleri** → bir iş ile sizi değerlendirecek kişileri etkilemeye odaklanmak
    - ✦ **Sınav kaygısı** → performans odaklı hedefler

# PSİKOPATOLOJİ ve DEĞİŞİM



- Bandura → gözlem yoluyla öğrenme ve algılanan yetersizlik
- Korkular ve fobiler → özellikle gözlem yoluyla
- 
- Kişinin bunu her zaman birebir deneyimlemesi gerekmez  
→ travma veya erken dönem çatışmalarda aramaz
- Bir kez öğrenildikten sonra → olumsuz pekiştireçlerle yani kaçınma davranışı ile korku devam eder



# PSİKOPATOLOJİ ve DEĞİŞİM



- **Kaygı ve Depresyon**
- Bandura → yetersizlik algıları ile ilişkilendirir.
- Kaygının ortaya çıkmasında → durumun kendisi değil; kişinin o durumla baş etmede kendini ne kadar yeterli gördüğü önemli!!
  - Karşılaşılan olayı yönetmeyeceğini düşünme → kaygı
  - Neler yapabileceği yerine → başına gelecekleri düşünme → kaygı
  - Kaygının kendisi ile baş etmede zorlanma → kaygı
  - Örn. → sizin için önemli bir sınav → yeterli hissetmeme → kaygı → başınıza gelecekleri düşünme → kaygı → artan kaygı ile baş edememe → yoğun kaygı

# PSİKOPATOLOJİ ve DEĞİŞİM



- **Kaygı ve Depresyon**
- Depresyon → istenen sonuçları elde etmede algılanan yetersizlik
  - İyi bir iş bulmak ile ilgili yetersiz hissetme
- Problemin bir kısmı → yüksek standartlar
  - Kişi kendine ulaşması çok zor hedefler koyar.
- Bu hedeflere ulaşamadığı için → öz-eleştiri

# PSİKOPATOLOJİ ve DEĞİŞİM



- **Terapötik Değişim ve Kılavuzlu Uzmanlaşma**
- İstenilen değişim için önerilen tedavi yaklaşımı → modelleme ve kılavuzlu uzmanlaşma
- Modelleme → istenilen etkinlikler olumlu sonuçlar elde eden veya olumsuz sonuçlar yaşamayan modeller tarafından gösterilir
- Kılavuzlu uzmanlaşma → sadece modeli görmez, bu davranışları kendisinin de göstermesi için yardımcı olunur.
- Sözel iletişimden farklı bir yöntem.

# PSİKOPATOLOJİ ve DEĞİŞİM



- **Terapötik Değişim ve Kılavuzlu Uzmanlaşma**
- Değişim için önemli olan psikolojik mekanizma → algılanan öz-yeterlilik
- Kişinin söz konusu durumla baş etmede kendine olan güveninin artması → davranışta değişikliği sağlamaktadır
  - Yılan korkusu gibi çeşitli fobilerde
  - Sınav kaygısında
  - Taciz korkusu vb.
- En etkili yöntem → kılavuzlu uzmanlaşma
- Değişim çoğunlukla kalıcı ve hayatın diğer alanlarına da yayılan bir tablo gösterir.

# PSİKOPATOLOJİ ve DEĞİŞİM



- **Güncel Araştırmalar;**
- **Albert Ellis – Akılcı Duygusal Terapi**
  - **A (Activating Event) → Harekete Geçiren Olay:** Stres yaratma potansiyeli olan bir durum
  - **B (Belief System) → İnanç Sistemi:** Bu olay sonrasındaki değerlendirmeler, inanışlar
  - **C (Consequence) → Sonuç:** Olumsuz düşünce sonucu oluşan yoğun duygular → öfke, aşırı kaygı, umutsuzluk, üzüntü, çaresizlik

İş görüşmesinin iptal olması



Hiçbir zaman iş bulamayacağım



Umutsuzluk

# PSİKOPATOLOJİ ve DEĞİŞİM



- **Güncel Araştırmalar;**
- **Aaron Beck – Depresyon için Bilişsel Terapi**
- Psikolojik zorluklar → kişinin farkında olmadığı otomatik düşünceleri, işlevsiz varsayımlar ve olumsuz bakış açısı ile ilişkilidir.
- Depresyon → kişi kendi, dünya ve gelecek ile ilgili olumsuz bir değerlendirme (bilişsel üçlü)
- Örn. → «İşe yaramaz biriyim», «tüm insanlar çıkarıcı», «hiçbir zaman mutlu olamayacağım»
- Sosyal-bilişsel kuram → hatalı bilişler psikolojik zorluğun altında yatan nedenlerdir

# PSİKOPATOLOJİ ve DEĞİŞİM



- **Güncel Araştırmalar;**
- **Aaron Beck – Depresyon için Bilişsel Terapi**
- Çalışmalar → bu görüşü destekler
- Depresif eğilimi olan kişiler → daha fazla kendi odaklı; daha çok olumsuz benlik algısı; olumsuz benlik yapıları daha kolay ulaşılır
- Olumsuz düşünce kalıpları → gelecekteki depresif belirtiler
- **Bilişsel terapi** → hatalı ve işlevsel olmayan inanışlar, varsayımlar, değerlendirmeler üzerinde çalışmak

# SOSYAL-BİLİŞSEL KURAM DEĞERLENDİRME



- **Bilimsel Gözlem** → Kuramın dayandığı bilimsel veri tabanı?
- Nesnel ve sistematik bulgular
- Çok çeşitli → boylamsal, kesitsel ve deneysel çalışmalar
- Çok çeşitli katılımcılar → çocuklar, psikolojik zorlukları olan kişiler, ergenler vb.
- Çeşitli ölçüm yöntemleri → öz-bildirim, gözlem ve deneysel yöntemler



# SOSYAL-BİLİŞSEL KURAM DEĞERLENDİRME



- **Sistemantik mi?** → Kuramsal unsurların birbirleri ile ilişkisi?
- İlişkili olduğu belirtilse de → kapsamlı bir şemada bu ilişkilerin nasıl olduğu ile ilgili bilgi eksikliği
- Kapsamlı bir ölçüm aracı?
- **Test edilebilir mi?** → yapıları açık bir şekilde tanımlamış ve kuramsal bir çok soruyu test etmiştir.
- **Kapsamlı mı?** → Güdülenme, gelişim, benlik kavramı, davranışsal değişim, öz-denetim vb. Biyolojik özellikler, kalıtım, huy, cinsellik ve zihinsel çatışmalar, çelişkiler, yabancılaşma, ölüm vb. konular eksik kalmıştır.
- **Uygulama?**

# KAYNAKÇA



- Cervone, D. ve Pervin, L. A. (2016). *Kişilik psikolojisi: Kuram ve araştırma* (12. Basımdan Çeviri). Nobel Yayınevi.
- Feist, J. ve Feist, G. (2009). *Theories of Personality* (7th ed). The McGraw-Hill Companies.
- Flett, G. L., (2007). *Personality Theory and Research* (1st ed.).Wiley.